

老年人

做好准备清单

虽然灾害会影响每一个人，但老年人可能由于残障、隔离和医疗保健中断面临更大的风险。气候变化正导致极端天气事件越来越频繁地发生。但我们可以采取做好准备的措施。现在就做准备，保护好您自己、您的亲人和您的家。



与您的团队做好计划

- 与您可以帮助的可信任之人组成的团队做好计划，他们可以在灾害期间协助您。
- 召开团队会议，以便你们可以一起制定计划。
 - 计划好你们将在灾害之前、期间和之后如何互相交流。
 - 讨论您的医疗、身体和认知需求可能如何影响您应对灾害的能力。
 - 鼓励人人分享任何需求以及他们可以提供帮助的方式。
 - 提前分配职责。



了解您的风险

- 了解很有可能发生在您的社区的灾害。
- 理解您当地的社区将如何应对，以使您知道可以有什么样的期待。



制定确保安全的计划

- 与您的团队制定计划，以确保您在发生可能影响您社区的灾害时免受影响，一直安全。
- 与您的医生谈论为灾害期间的保健需求做好计划的方式。
- 取决于具体的灾害，您可能需要为确保安全待在您当时所处的地方避难或者疏散。认真思考以下问题：
 - 我是否可以在没有电的情况下安全地待在家中？我是否将需要电来操作医疗设备或冷藏药物？
 - 如果需要疏散——我将去哪里？我将如何去那里？我将待在哪里？我将带些什么东西？
 - 我将如何照顾我的宠物？我将疏散前往的地方是否允许带宠物？我是否将有它们需要的食物和药物？



做好保持联系的计划

- 听从您的当地权威机构提供的指南。
- 注册接收当地紧急情况警报。
- 计划好备用电源，以便您可以在停电时满足您的基本需求。
- 有装电池的收音机。
- 做好监测天气条件的计划。



收集应急用品

- 收集食物、水和药物。整理好用品，将它们装入随身带走包和待在家中包。
 - 随身带走包：至少有三天的必要用品，在您需要立即离开时带走。包括您的设备（手机、CPAP、轮椅等）的备用电池和充电器
 - 待在家中包：至少有两个星期的用品。商店和药店可能会关门。
- 灾害期间可能无法获得药物。与您的医生谈论如何确保您能够获得必要药物。
- 包括您的宠物和服务犬的用品，例如食物、药物、一次性袋子、宠物笼和牵绳。



准备和保护好关键文件

- 妥善保管个人、财务和医疗记录，确保它们方便获取（纸质版或有安全备份）。
- 总是有一份最新的医疗信息清单：健康问题、过敏、药物、处方记录、医生和保险卡。包括一份您的宠物和服务犬的类似清单。



照顾好您自己

- 灾害或其他紧急情况过后感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。
- 灾害过后，骗子、身份窃贼和其他罪犯可能会乘机利用一些人。与经审查且可信任的来源合作，保护好您的个人和财务信息。
- 知道您可以在需要与他人交谈时联系免费的灾害困扰帮助热线。拨打或发送短信至 **1-800-985-5990**。

